

月	火	水	木	金	土
<p>9月に入りましたが、暑さの厳しい毎日ですね。</p> 				<b>1</b>	<b>2</b>
				パタンク	和泉のいずみ
				カップでカーリング	ココロビンゴ
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
ピンポン坊や	おそばに置いてよ	足で玉入れ	ゴーストバスターズ	輪投げビンゴ	足でカーリング
手ぬぐいシュート	曲あてクイズ 書道（水谷先生）	和泉つむつむ	一攫千金	棒倒し 絵手紙	ボールでトンネル
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
キャッチボールゲーム	魚釣りゲーム	いずみかるた取り	ペットボトルココロ	 和泉ふれあい敬老会	歌の会
ココロビンゴ	パタンク	開いてカード	足の輪ビンゴ		高井戸マジックショー
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>
足でカーリング	棒倒しゲーム	ゴーストバスターズ	ピンポン坊や	ペットボトルココロ	キャッチボールゲーム
脱出ゲーム	和泉つむつむ 書道	歌の会	絵合わせ	曲あてクイズ 書道（水谷先生）	開いてカード
<b>25</b> 理美容	<b>26</b> 理美容	<b>27</b> 理美容	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
一攫千金	カップでカーリング	和泉のいずみ	輪投げ	足の輪ビンゴ	魚釣りゲーム
絵合わせ	足で玉入れ	ボールでトンネル	いずみかるた取り	手ぬぐいシュート	鶴亀スライダー

～理美容～日程～  
 9月25日（月）・26日（火）・27日（水）  
 パーマ・カラー・カット等承っています。  
 ご希望の方はお申込み下さい。



2023年9月

和泉デイサービス予定献立表

				1日 (金)	2日 (土)
				鯖の味噌煮 たけのこのゆず胡椒炒め ささみと胡瓜の中華和え 漬物 赤飯 味噌汁 牛乳プリン I補給 -:581kcal タバコ:28.7g 食塩相:3.5g	肉団子の酢豚風 里芋の田楽 ツナサラダ フルーツ ごはん 清まし汁 パウムクーヘン(チョコ) I補給 -:609kcal タバコ:17.6g 食塩相:3.4g
4日 (月)	5日 (火)	6日 (水)	7日 (木)	8日 (金)	9日 (土)
ミートソーススパゲティ ほうれん草のソテー コールスローサラダ フルーツ コンソメスープ ★ロールケーキ(コーヒー) I補給 -:582kcal タバコ:19.0g 食塩相:3.7g	中華丼 春巻き 三色和え フルーツ 中華スープ 青りんごゼリー I補給 -:567kcal タバコ:18.4g 食塩相:3.4g	天ぷら 高野豆腐の含め煮 卵豆腐 漬物 ごはん 味噌汁 塩まんじゅう I補給 -:553kcal タバコ:18.5g 食塩相:3.9g	ポークカレー スナッペンとうのソテー トマトサラダ フルーツ きのことスープ ところてん I補給 -:568kcal タバコ:16.2g 食塩相:3.0g	鶏肉のスタミナ焼き 冬瓜の含め煮 チンゲン菜の磯和え 漬物 ごはん 清まし汁 抹茶ゼリー I補給 -:457kcal タバコ:17.5g 食塩相:2.8g	さわらの照り焼き もやし炒め 胡瓜の酢の物 フルーツ ごはん 味噌汁 ★バナナスパシャル I補給 -:548kcal タバコ:23.5g 食塩相:2.8g
11日 (月)	12日 (火)	13日 (水)	14日 (木)	15日 (金)	16日 (土)
鶏肉のマヨネーズ焼 がんもどきの煮物 枝豆腐 フルーツきんとん ごはん 味噌汁 ミルクティープリン I補給 -:750kcal タバコ:25.6g 食塩相:2.6g	助宗たらのおろし煮 スナッペンとうのソテー ほうれん草のからし和え 漬物 ごはん 味噌汁 まんぷくまんじゅう I補給 -:517kcal タバコ:22.7g 食塩相:3.6g	煮込みハンバーグ ズッキーニの炒め物 青菜のツナ和え フルーツ バターライス 味噌汁 ★ロールケーキ(チョコ) I補給 -:634kcal タバコ:18.3g 食塩相:4.0g	豚バラ肉と大根の醤油麹煮 揚げなす ほうれん草のお浸し 煮豆 赤飯 味噌汁 コーヒー牛乳プリン I補給 -:706kcal タバコ:20.3g 食塩相:3.1g	【長寿御膳】  I補給 -:775kcal タバコ:21.0g 食塩相:3.8g	肉うどん 大根とツナのサラダ 梅和え 煮豆 キャベツとえびの炒め物 抹茶プリン I補給 -:563kcal タバコ:24.4g 食塩相:4.0g
18日 (月)	19日 (火)	20日 (水)	21日 (木)	22日 (金)	23日 (土)
天津飯 春巻き キャベツのサラダ フルーツ わかめスープ 黒糖まんじゅう I補給 -:575kcal タバコ:17.1g 食塩相:3.1g	豚肉のおろしポン酢 がんもどきの煮物 かぶの甘酢和え 漬物 ごはん 味噌汁 パウムクーヘン I補給 -:599kcal タバコ:21.4g 食塩相:3.4g	梅しらすスパゲッティ ジャーマンポテト ささみと水菜のサラダ フルーツ コンソメスープ フルーツあんみつ I補給 -:544kcal タバコ:21.1g 食塩相:4.1g	かれいのわさび醤油焼き さつまいもの甘煮 白菜の柚子和え 煮豆 ごはん 味噌汁 ★イチゴスパシャル I補給 -:581kcal タバコ:21.2g 食塩相:2.8g	豚肉のバーベキュー炒め 根菜の煮物 チンゲン菜のごま和え 漬物 ちらし寿司 清まし汁 ようかん I補給 -:629kcal タバコ:22.0g 食塩相:3.2g	魚の甘酢野菜あんかけ たけのこと竹輪の甘辛炒め 胡瓜のからし和え フルーツ ごはん 味噌汁 おはぎ I補給 -:499kcal タバコ:21.6g 食塩相:2.9g
25日 (月)	26日 (火)	27日 (水)	28日 (木)	29日 (金)	30日 (土)
豚肉の生姜焼 五目しんじょうの煮物 いんげんのかにかま和え 漬物 ごはん 味噌汁 みそパイ I補給 -:568kcal タバコ:21.9g 食塩相:3.4g	白身魚の西京焼き たけのこの柚子こしょう炒め 胡瓜のゆかり和え フルーツ ごはん 味噌汁 ★ロールケーキ(バニラ) I補給 -:494kcal タバコ:19.4g 食塩相:2.8g	シーフードピラフ フロccoliーとささみのソテー きのことサラダ フルーツ コンソメスープ ベルギーワッフル I補給 -:466kcal タバコ:20.2g 食塩相:3.3g	とり天 もやし炒め ひじき入りごまドレサラダ りんごの黒糖煮 ごはん 味噌汁 きなこ饅頭 I補給 -:608kcal タバコ:22.9g 食塩相:3.3g	つくねの葱塩だれ 揚げなす わかめの生姜和え フルーツ ごはん 味噌汁 ★コーヒーサンド(モカ) I補給 -:620kcal タバコ:15.8g 食塩相:3.1g	ジャージャーメン きくらげの卵の中華炒め 三色中華サラダ フルーツ 中華スープ 黒糖ゼリー I補給 -:553kcal タバコ:21.1g 食塩相:2.8g



9月15日は【敬老の日】メニューです

敬老の日

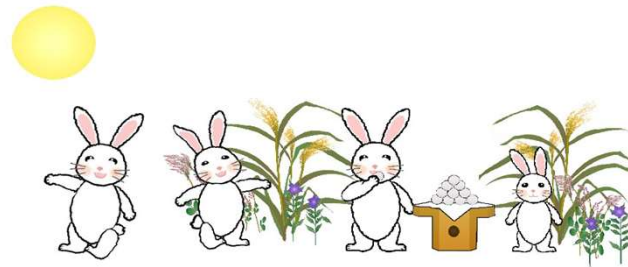
祝  
 ご長寿の  
 お慶びを  
 申し上げます

食材の都合上、献立を変更させて頂く場合がございますのでご了承ください



# 2023年9月 和泉ふれあいの家持ち帰り弁当・配食予定献立表(夕食)

和泉ふれあいの家  
電話 03(3321)4808



				9月1日(金)	9月2日(土)
				ごはん 味噌汁 鶏肉の竜田揚げ なすの炒め キャベツのわさび和え ほうれん草しゅうまい エネルギー:627Kcal タンパク:20.2g 脂質:28.4g 食塩相:3.4g	ごはん 味噌汁 ほっけのみりん漬焼 大豆とひじきの煮物 白菜のポン酢和え ニンニクの芽の塩炒め エネルギー:443Kcal タンパク:20.9g 脂質:7.9g 食塩相:3.0g
9月4日(月)	9月5日(火)	9月6日(水)	9月7日(木)	9月8日(金)	9月9日(土)
ごはん 清まし汁 鶏肉ときのこの塩炒め じゃがいもの青のいバター もやしとチンゲン菜のナムル 大根とカニフレークの旨煮 エネルギー:494Kcal タンパク:19.3g 脂質:14.7g 食塩相:3.5g	鮭菜めしご飯 味噌汁 白身魚の南蛮漬 切り昆布の煮物 スナッフえんどうのおかか和え 春雨炒め エネルギー:498Kcal タンパク:22.8g 脂質:12.1g 食塩相:4.4g	ごはん 清まし汁 鶏肉のごま風味炒め 車麩の煮物 オクラしらす和え マヨたま包み揚げ エネルギー:553Kcal タンパク:22.8g 脂質:16.7g 食塩相:2.8g	わかめ御飯 味噌汁 かれいの煮付け ビーフン炒め 揚げなすの浸し カレーコロッケ エネルギー:584Kcal タンパク:23.4g 脂質:18.2g 食塩相:4.1g	ごはん 清まし汁 さばの醤油麹焼き ピーマンの炒め物 白菜の生姜和え 肉団子のケチャップ煮 エネルギー:517Kcal タンパク:22.5g 脂質:17.8g 食塩相:3.5g	ごはん コンソメスープ タンドリーチキン いんげんのソテー 大根のマリネ はんぺんフライ エネルギー:662Kcal タンパク:21.7g 脂質:27.7g 食塩相:2.7g
9月11日(月)	9月12日(火)	9月13日(水)	9月14日(木)	9月15日(金)	9月16日(土)
ごはん 清まし汁 あじの山椒焼き 切干大根の煮物 三色和え じゃがいもとささみの炒め物 エネルギー:445Kcal タンパク:22.4g 脂質:6.8g 食塩相:3.2g	ごはん 味噌汁 油淋鶏(ユールンチー) 冬瓜のどぼろあんかけ 胡瓜の塩もみ 焼き餃子 エネルギー:593Kcal タンパク:21.0g 脂質:23.4g 食塩相:3.1g	ごはん 具沢山汁 ホキの南蛮漬 肉団子の煮物 おくらの和え物 ポテトサラダ エネルギー:554Kcal タンパク:21.4g 脂質:15.3g 食塩相:3.4g	ごはん 中華スープ 卵と海老の塩炒め 白菜の旨煮 春雨サラダ マヨたま包み揚げ エネルギー:540Kcal タンパク:21.8g 脂質:16.2g 食塩相:3.5g	ごはん 味噌汁 ポークチャップ いんげんとツナの炒め物 人参サラダ 一口白身フライ エネルギー:560Kcal タンパク:23.3g 脂質:19.3g 食塩相:3.1g	ゆかり御飯 味噌汁 赤魚の粕漬焼 五目しんじょうと小松菜の煮物 胡瓜とかにかまの酢の物 ミニチキン(レモンハーブ) エネルギー:459Kcal タンパク:22.6g 脂質:9.3g 食塩相:3.2g
9月18日(月)	9月19日(火)	9月20日(水)	9月21日(木)	9月22日(金)	9月23日(土)
ごはん 味噌汁 鶏肉の和風ピカタ 金平ごぼう フロッコリーのトreshing和え カレーコロッケ エネルギー:620Kcal タンパク:22.6g 脂質:21.5g 食塩相:3.4g	ごはん 味噌汁 あじの塩麹焼 カリフラワーのソテー いんげんの和え物 さつまいもオレンジ煮 エネルギー:503Kcal タンパク:21.5g 脂質:8.8g 食塩相:3.8g	ピース御飯 春雨スープ 回鍋肉 かに風味焼売 チンゲン菜のナムル 一口白身フライ エネルギー:568Kcal タンパク:20.4g 脂質:17.9g 食塩相:2.7g	ごはん 清まし汁 鶏肉のフリッター 卵とピーマンの炒め ほうれん草のお浸し しゅうまい エネルギー:521Kcal タンパク:20.6g 脂質:17.1g 食塩相:3.5g	ごはん 味噌汁 さわらの塩焼き じゃが芋の千切り炒め フロッコリーのおかか和え 高野豆腐の含め煮 エネルギー:483Kcal タンパク:24.8g 脂質:10.8g 食塩相:3.1g	ごはん コンソメスープ ポークビーンズ スナッフえんどうとコーンのバターソテー 大根サラダ 厚揚げの中華風煮 エネルギー:527Kcal タンパク:23.2g 脂質:16.0g 食塩相:3.2g
9月25日(月)	9月26日(火)	9月27日(水)	9月28日(木)	9月29日(金)	9月30日(土)
菜めし御飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ きのこあんかけ さつまあげの煮物 ツナとオクラの和え物 ミニチキン(レモンハーブ) エネルギー:537Kcal タンパク:20.1g 脂質:17.4g 食塩相:3.9g	ごはん けんちん汁 鶏肉と油麩の治部煮 キャベツとちくわの炒め物 白菜の磯和え はんぺんフライ エネルギー:618Kcal タンパク:23.7g 脂質:21.6g 食塩相:3.2g	ごはん 味噌汁 あさりの柳川風煮 大学芋 ほうれん草のわさび和え ニンニクの芽の塩炒め エネルギー:516Kcal タンパク:19.6g 脂質:10.8g 食塩相:3.1g	ごはん 味噌汁 あじの梅風味焼き スナッフエントウとウインナー炒め物 白菜の塩昆布和え かぼちゃのいとし煮 エネルギー:511Kcal タンパク:22.5g 脂質:9.9g 食塩相:3.5g	炊き込み御飯 清まし汁 メンチカツ 野菜の煮物 カリフラワーとツナのサラダ 焼き餃子 エネルギー:590Kcal タンパク:17.8g 脂質:20.4g 食塩相:3.4g	ごはん 豚汁 めばるの煮付け ピーマンの味噌金平 ほうれん草の梅肉和え 肉団子のゆずおろし エネルギー:478Kcal タンパク:23.9g 脂質:10.5g 食塩相:3.5g

\* お弁当は冷蔵庫などで保管し、持ち帰り後または配達後必ず2時間以内にお召し上がりください。

\* 食材の都合上、献立を変更させていただくことがあります。

